

博士（人間科学）学位論文 概要書

自己決定理論を用いた運動継続の予測と説明

Prediction and Explanation for Exercise Adherence  
Based on the Self-Determination Theory

2004 年 1 月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

松本 裕史

Matsumoto, Hiroshi

研究指導教員： 竹中 晃二 教授

定期的に運動や身体活動を行うことによって、健康上多くの恩恵が得られることは広く知られているものの、いまだ多くの人々が身体的に不活動な生活を送っている。この背景には、運動・身体活動を継続して行っていくことの難しさがある。Marcus et al. (2000) は、人々に運動や身体活動を採択させるための様々な試みは成功しているが、継続に関する試みは不十分であることを指摘している。このような背景から、運動・身体活動の継続に強く影響を与えている心理・行動科学的要因を明らかにし、運動実践者の継続を支援するための知見が求められている。本研究では、自己決定理論 (SDT: Self-Determination Theory, Deci and Ryan, 1985, 2000, 2002) を用いて、運動動機づけに関する個人差の特徴を明らかにするとともに、運動動機づけが運動継続の予測と説明に有効であるのかを検証した。自己決定理論とは、これまでの動機づけ研究において内発的動機づけと外発的動機づけを対照的なものとして二分法的に位置づけていたのに対して、動機づけを自己決定の程度によって細分化し、外発的動機づけから内発的動機づけまでを連続した動機づけとして説明することを可能にした理論である。

1 章では、代表的な運動継続を予測、説明する理論・モデルを概観し、運動継続研究に自己決定理論を用いる有用性を述べるとともに、運動と自己決定理論に関する先行研究を展望し、その問題点と課題を整理した。

2 章では、本研究の目的と意義を述べた。本研究の目的は、1) 信頼性および妥当性を有した運動動機づけ尺度を作成し、運動継続の動機づけの個人差をとらえることができる動機づけパターンを明らかにする、2) 運動動機づけパターンと運動継続との関連を横断的および縦断的に検討する、3) 運動継続を説明するモデルとして自己決定理論を用いる妥当性を総合的見地から検証する、4) 運動有能感、運動自律性、および運動関係性が自己決定の程度の異なる運動動機づけに及ぼす影響を検討する、の各点とした。本研究の意義は、運動実践者の動機づけを評価することが可能になり、その評価にしたがって運動継続を支援する効果的な介入を行うための基礎資料となることであると述べた。

3 章では、自己決定理論に関連する尺度 (運動に関する自己決定動機づけ尺度、運動に関する有能感尺度、運動自律性尺度、および運動関係性尺度) の作成を行い、信頼性および妥当性が確認された (研究 1 - 4)。

4 章では、運動動機づけパターンの検討と、運動動機づけパターンと運動継続の関連を横断的および縦断的に検討した。まず、運動動機づけパターンは、自己決定的な動機づけが高く、非自己決定的な動機づけが相対的に低い「自己決定動機づけ傾向」、すべての動機づけが中程度の値を示す「中等度動機づけ傾向」、自己決定的な動機づけよりも非自己決定的な動機づけが高い傾向を示す「非自己決定動機づけ傾向」、および非動機づけが高く、その他の動機づけはいずれも低い「無動機傾向」の 4 つが抽出され、異なる対象者においても同様の運動動機づけパターンが確認された (研究 5, 7)。次に、運動動機づけパターンと運動継続に関して、まず、「自己決定動機づけ傾向」群は、定期的な運動を長期にわたって行っている者が多く、運動を行っていない者は少なかった。次に、「中等度動機づけ傾向」群は、不定期に運動を行っている者が多く、長期にわたって定期的な運動を行っている者は少なかった。また、「非自己決定動機づけ傾向」群は、定期的な運動を始めて間もない者

が多かった。最後に、「無動機傾向」群は、運動を行っていない者が多く、不定期に運動を行なっている者や長期にわたって定期的に運動を行っている者が少なかった（研究 6）。また、運動動機づけパターンによる運動継続の予測性に関して、2 年間の期間をあけて運動継続状況を確認したところ、「自己決定動機づけ傾向」群は、他の動機づけパターンと比較して、有意に運動を継続している者が多かった。「無動機傾向」群においては、2 年後に運動を継続していた者は存在しなかった。このことから、運動動機づけパターンはある程度の予測力が確認された（研究 8）。

5 章では、自己決定理論に基づいて、運動継続に影響を及ぼす動機づけの因果構造モデルを構築し検討を行ったところ、モデルの適合度は良好であり、運動継続を説明するモデルとして自己決定理論を適用する妥当性が示された（研究 9）。また、運動有能感、運動自律性、および運動関係性は、運動動機づけを媒介して、運動継続に影響を与えることが示された。

6 章では、運動有能感、運動自律性、および運動関係性が非動機づけから内発的動機づけまでの自己決定の程度の異なる各動機づけにどのような影響を及ぼすかについての詳細な検討を行った（研究 10）。その結果、自己決定的な動機づけの増強に、運動有能感、運動自律性、および運動関係性の 3 つの心理的要因が重要であることが示され、その中でも運動自律性は運動継続に望ましい動機づけへ変容させる方略を考える際に最も配慮すべき要因であることが明らかになった。

7 章では、各章で示された結果をまとめ、総合的に考察した。最後に本研究から得られた知見を基にして、運動継続に対する動機づけを支援する方略について具体的な提案を行った。